

## VII. ročník Celoslovenskej odbornej konferencie s medzinárodnou účasťou



**“UČÍME PRE PRAX”**  
Zdravý životný štýl



**STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA**

Sládkovičova 36, Prešov

Učíme pre prax

# „UČÍME PRE PRAX“

**Téma: Zdravý životný štýl**

**Termín: 22. november 2024**

**Čas konania: 08.00 – 14.00 hod.**

**Miesto: Prešovská univerzita**



**poslucháreň č.103**

**17. novembra č. 1**

**080 01 Prešov**

---

**Študijné odbory:** 5361 M praktická sestra  
5361 N praktická sestra  
5358 M zubný asistent/ zubná asistentka  
5370 M masér / masérka  
5370 N masér / masérka

**Učebný odbor:** 5371 H sanitár / sanitárka

## PROGRAM ODBORNEJ KONFERENCIE

**08.00 – 08.25** **Prezentácia**

**08.25 – 08.30** **Otvorenie konferencie**

**08.30 – 08.50 Pohyb – súčasť zdravého životného štýlu**

Prednášajúci: doc. MUDr. František Németh, PhD., Mgr. Lukáš Novotný  
Stredná zdravotnícka škola, Sládkovičova 36, Prešov

**08.50 – 09.30 Ako spáliť 1000-2000 kalórií za deň počas pracovnej doby?**

Prednášajúci: PaedDr. Vladimír Zlatoš, PhD.  
Expert na optimálnu výživu a funkčný pohyb, Nitra

**09.30 – 09.50 Ako na výživu a zdravý životný štýl v každodennom živote**

Prednášajúci: PharmDr. Lenka Orlovská  
Akadémia výživy, Prešov

**09.50 – 10.30** **Coffee break**

**10.30 – 10.50 Psychologické bezpečie a sila ľudského stretnutia**

Prednášajúci: Mgr. Daniela Choma, Alexandra Holla  
čLOVEčina s.r.o., Košice

**10.50 – 11.30 Mládež v ohrození: Ako technológie ovplyvňujú držanie tela a psychiku mladých ľudí a čo s tým môžeme robiť?**

Prednášajúci: Mgr. Maroš Molnár  
Profesionálny kondičný tréner, MOLfit, s.r.o., Bratislava

**11.30 – 11.50 „Biele zuby, šťastný život“**

Prednášajúci: Bc. Natalia Hauswirthová  
Dentálna hygiena, Prešov

**11.50 – 12.50** **Obed**

**12.50 – 13.10 Starostlivosť o pokožku po letných dovolenkách**

Prednášajúci: MUDr. Mária Tokárová, MSc.  
FNsP J.A. Reimana, oddelenie plastickej chirurgie, Prešov

**13.10 – 13.30 Každodenná starostlivosť o pleť**

Prednášajúci: Katarína Kachmanová  
Ind. SD Mary Kay, Michalovce

**13.30 – 13.50 Job coaching or social prescribing** (*Pracovný koučing, alebo sociálne predpisy*)  
[online]

Prednášajúci: Ondrej Obediar, MSc. Pg. cert. Pg. dipl. PhD, MBA & MA scholar  
GBS | Lecturer – Mental Health - module leader, GB

**13.50 – 14.00** **Diskusia a záver konferencie**